

## ある仲間の経験——受け入れること、信じる心、本気で取りかかろうとする決意について

私がNAプログラムにつながったときには、自分の問題をすでに認めていたから、使うのをやめたいという願望があった。けれども、どうやったらやめられるのかわからなかった。そもそもアディクションのために、薬物を手に入れて使うことと、もっと手に入れる方法と手段を見つけることしか考えられなくなっていた。自分の性格がもともとそうだったこともあり、自分自身へのとらわれはますます強くなった。自分のことしか頭にないから、自分の思い通りにことが運ぶようにたくらみ、まわりの人たちをあやつりながら、その場を切り抜けることばかり考えていた。自分がやっていることはどれも自己破壊的なことだとわかっていても、とらわれのために、自分の意志にも、自分が生きようとする本能にも反して、毎回、薬物を使わずにはいられなかった。頭はすっかりおかしくなり、さらにこれ以上の絶望はないだろうというところまで行き着いたところで、ようやく逆らうのをやめた。そして自分がアディクトであり、生きることがどうにもなくなっていることを、そしてアディクションという病気に自分が無力であることを受け入れた。けれども、全身がこの病気におかされているので、取りつかれたようにからだが薬物を求めた。意志をどれほど強くしても、どうにもならなかった。自分を抑えてみせるとどんなにがんばっても、薬物を使って現実から逃げたいというとらわれが襲ってくるので、どうしようもなかった。どれほど理想を高くもっていても、巧妙で、陰険で、自己中心のかたまりとなった病気の心を変えることができなかった。けれどもようやく自分が無力であるという現実を受け入れた。そうしたら、薬を使う必要がなくなった。アディクションに対して無力であり、生きることがどうにもならなくなったという自分の状況を受け入れることが、回復への鍵だったのだ。

NAミーティングで出会った回復の道を歩むアディクトたちに支えられ、目の前のこの一分間、目の前のこの一時間、そして今日だけ、薬を使わずにすることができた。とはいえ、薬を使ってハイになりたいという気持ちが消えた

わけではなかった。この先、薬なしで生きていけるのだろうか——そんな疑問は相変わらず消えなかったが、使うことだけはあきらめたので、前よりもひどい絶望感におそわれるようになった。私の耳元で「薬を使えば楽になれる」とささやく声が聞こえていた。ここまで無力で、生きることがどうにもならなくなっていたのだ。そのことを受け入れた。だからこんな自己破壊的な行動を変えるためには、この病気に打ち勝つ何かの力が必要だった。ミーティングで会った人たちは、NAプログラムをやっているうちに、アディクションよりも偉大な力を見つけたのだと話してくれた。その人たちは、もう何ヶ月も、あるいは何年もクリーンを続け、使いたいという気持ちもないという。だから私の場合も、NAのプログラムにそって生きてみれば、薬物を使いたいという欲求がなくなるのだと言ってくれた。私に残されたのは、その人たちの言葉信じることしかなかった。これまでに、医師や精神科医、病院、精神病院、転職、結婚、離婚と、ありとあらゆることを試してみたのに、よくならなかった。そんな絶望しか知らなかった私になんとなくわかってきたのは、NAには希望があることだった。そこで出会った人たちは、アディクションという病気から回復していたからだ。ここだったら、薬物を使わずに生きていく方法が見つかるのだと信じられた。こうしてNAで信じる心を知った。この心があれば、変わることができるのだ。

そう気づいたとき、私は薬物を使うのをやめた。そして、しぶしぶだったが、やめ続けることができるのだと信じてみた。けれどもたとえ薬物を使っていなくても、自分がアディクトであることに変わりはなく、アディクト独特の考えが頭から離れなかった。性格も人格も、相変わらず昔のままだった。私を自己破壊的な道へ追い込もうとする何かが全身からほとぼり出ていた。このままいったら、また使い始めるだろう。だから自分が変わらなければならぬ。まずはいまの自分の状態を受け入れたうえで、私だけが回復できるのだと信じた。けれども、心からそう受け入れ、信じるためには、NAプログラムのスピリチュアルな原理に本気でとりかかろうとする決意を固めなければならなかった。

スポンサーに助けてもらいながら、自分で理解する神に

自分の意志といのちをゆだねる決心をした。これがターニングポイント（生きることの分かれ道）だった。自分でこう決めたからには、受け入れることを途中であきらめず、信じる心をもっと深め、回復に本気でとりかかる気持ちを毎日たしかめる必要があった。意志といのちを神にゆだねようと決めたからには、自分のことをよく知って、現実に対するこれまでのやり方を自分から変えてみなければならなかった。このように本気になって決断したことで、正直さが身についてきた。NAのプログラムは私には効き目があった。それは、私が自分の病気を受け入れることができ、プログラムをやれば自分を変えてもらえるのだと信じる心を強くすることができたからだ。そしてさらに、回復のスピリチュアルな原理に従おうという覚悟も決めたからだ。

あとは行動だけだ。自分が変わらなかつたら、あいかわらず自分をみじめに思い、やがて使い始めるだろう。けれどもNAプログラムにしたがって行動すれば、自分の性格も人格も変えられるのだ。いま私は毎日、正直になって自分を振り返り、その日に自分がやったことと、それをやったときどう思ったのかを書き出している。神に対してばかりか、これまではだれにもぜったいに明かさなかった自分の不安や怒り、恨みといったあらゆる感情を徹底的に見つめている。そうするうちに、過去に支配されることはなくなり、現在の理想にかなう生活ができるまでに解放された。昔のような行動を取ることもなくなった。私は、神が望まれるとおりの自分に変わってもらえるよう、いつも心の準備をしている。

短所から解放してくださいと求めながら、あるがままの自分が自分自身なのだというイメージを高めようとしている。

だれかを傷つけたことに対して埋め合わせをすることで、自分を許し、ひとを許す方法も身につけた。

私は毎日決まって自分の行動を振り返り、誤ったときにはすぐに態度を改めるようにしている。そしてスピリチュアルな原理への信頼と信じる心をさらに深め、もっと大きくひろげようとしている。私は、NAで学んだ原理にしたがって生きるために、自分がもらったものを仲間に手渡し、自分の経験を分かち合い、プログラムを伝える努力をしている。NAの12のステップのおかげで私は使うのを

やめることができた。使いた<sup>つか</sup>いという気持ちも消え、新<sup>あた</sup>しい生き方が与えられたのだ。

Copyright © 2018 by  
Narcotics Anonymous World Services, Inc.  
複製、転載を禁じます

World Service Office  
PO Box 9999  
Van Nuys, CA 91409 USA  
T 818.773.9999  
F 818.700.0700  
Website: www.na.org

World Service Office—CANADA  
Mississauga, Ontario

World Service Office—EUROPE  
Brussels, Belgium  
T +32/2/646 6012

World Service Office—IRAN  
Tehran, Iran  
www.na-iran.org



本書（本文）は、ナルコティクス アノニマスに  
承認された翻訳出版物です。

Narcotics Anonymous,    The NA Wayは  
Narcotics Anonymous World Services, Incorporated  
の登録商標です。

ISBN 978-1-63380-004-5 Japanese 6/18

WSO Catalogue Item No. JP3114



**Narcotics Anonymous®**

ナルコティクス アノニマス

IP No. 14-JP

ある仲間<sup>なかま</sup>の経験<sup>けいけん</sup>  
——受け入れること、  
信<sup>しん</sup>じる心<sup>こころ</sup>、  
本<sup>ほん</sup>気<sup>き</sup>で取りかかろうと  
する決<sup>けつ</sup>意<sup>い</sup>について